

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ (7) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS
4	5	6	7	8
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 10, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (14, 2, 4, 9) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 12, 2, 6) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS
11	12	13	14	15
1P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) 2P CRESTES DE TONYINA (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 14, 2, 3, 4) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT (7)
18	19	20	21	22
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7)	1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (1, 12) GU NATXOS PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (12, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
25	26	27	28	29



LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

RECEPTE #9



MATÓ CASOLÀ amb mel i nous



TEMPS

Mínim 2-3 hores



RACIONS

4 persones



DIFICULTAT

Mig

INGREDIENTS

- 1 L Llet sencera fresca
- 30 g Suc de llimona
- Mel de romaní o mil flors
- Nous

Amb el mató elaborat i una part del xerigot, podem preparar també una crema de mató apte per untar.

ELABORACIÓ

TALLAR LA LLET

- Posar la llet en un cassó i escalfar fins que estigui a punt de bullir (si veieu que es forma una capa de tel, remenar per desfer-la, però no la traieu).
- Retirar el cassó del foc i esperar que la llet es refredi.
- Afegiu el suc de la llimona i remenar amb una cullera.
- Cal veure que la llet es talla) si no és així, torneu a escalfar una mica més.
- Deixar reposar a temperatura ambient uns 30 minuts fins a aconseguir una temperatura de 45-50°)

SEPARAR EL MATÓ I EL XERIGOT

- En un colador de malla fina o un colador cobert amb un drap fi, colar la llet tallada: el xerigot (part líquida) es colarà i passarà al recipient colat i el mató (la part sòlida) quedarà al colador.
- Deixar que el mató es vagi escorrent a la nevera com a mínim 1 hora (fins a aconseguir la textura que us agradi) i estigui ben fred.
- Acompanyar el mató amb mel i unes nous.
- Conservar a la nevera un màxim de dos dies.